**Формирование культурно-гигиенических навыков**

**у детей дошкольного возраста**

*Творческая разработка*

Выполнили:

Литяева Людмила Васильевна

МБ ДОУ № 245

Новокузнецк

2015

**Содержание**

Введение…………………………….………………………………………..…...3

I Теоретические основы формирования у ребёнка культурно-гигиенических навыков……………………………………………………………………………5

1.1.Понятие о здоровье и здоровом образе жизни……………………………...5

1.2.Психолого-педагогические особенности детей дошкольного возраста…10

1.3. Содержание гигиенического воспитания

детей дошкольного возраста ..………………………………………………….14

1.4. Особенности формирования культурно-гигиенических навыков  у детей дошкольного возраста…………………………………….……………………..19

II. Практический опыт работы с детьми по формированию культурно-гигиенических навыков …………………………………………………………32

2.1.Рабочая программа «Воспитание культурно-гигиенических

навыков у детей младшего дошкольного возраста» (3-4 года)……………….32

2.2. Занятия, игры и упражнения для формирования

культурно- гигиенических навыков и навыков

самообслуживания у детей среднего и

старшего дошкольного возраста………………………………………………........................................41

Заключение…………………….…………………………….……………..…….56

Список литературы…………………………….…………………….……..........58

**Введение**

В настоящее время одной из наиболее важных проблем России является состояние здоровья народонаселения. Под ним подразумевается комплекс медико-гигиенических и социально-психических характеристик жизни людей: физическое здоровье, уровень развития интеллектуальных способно­стей, психофизиологический комфорт жизни, механизмы воспроизводства интеллектуального потенциала общества. [10] Одним из основных путей решения этой проблемы, является целенаправленное воспитание с детства разумного отношения к здоровью.

По данным статистики, если устранить нездоровое поведение членов семьи (и детей, и взрослых), лежащее в основе большей части болезней, риск развития многих заболеваний и отклонений в развитии ре­бёнка может уменьшиться более чем наполовину. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное, постоянно и неизменно. [11]

«Здоровье детей - это будущее нашей страны». Этот тезис не утрачивает своей актуальности во все времена. Соблюдение и укрепления здоровья невозможно без соблюдения правил гигиены. Большую роль в развитии гигиены детей в стране сыграли ученые М.С.Маслов, В.И.Молчанов, Г.Н.Сперанский, Н.М. Щелованов и другие. Их труды содержат сведения не только по диагностике и лечению детских заболеваний, но и по уходу, питанию, закаливанию и воспитанию здоровых детей. [20]

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% среди детей, поступающих в школу.

В структуре патологической поражённости детей ведущее место за­нимают болезни костно-мышечной системы (нарушение осанки, плоскостопие), нервно-психические расстройства, болезни органов пищеварения и дыхания. Перечисляя факты нездоровья подрастающего поколения, мы обычно забываем еще об одном, весьма существенном. Это неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, несформированность основных навыков сохранения здоровья. У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует распространению в детской среде различных форм саморазрушающего поведения. Задача укрепления здоровья детей является необходимым условием их всестороннего развития и обеспечения нормальной жизнедеятельности растущего организма. Решить эту проблему, можно только объединив усилия семьи, воспитателей детского сада, меди­цинских работников и самого ребёнка в борьбе за здоровье. [11]

Современные программы воспитания и обучения в детском саду обеспечивают целенаправленность в работе по здоровьесбережению детей. На первое место они выдвигают формирование здорового образа жизни. [12] Врачами и педагогами разработаны содержание и методика гигиенического обучения детей, которая дифференцируется в зависимости от возраста ребёнка. Известно, что самые прочные привычки формируется в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. [2]

Оздоровительное направление работы российских детских садов всегда составляло одну из наиболее сильных сторон их деятельности. На современном этапе развития системы дошкольного образования в условиях реализации ФГОС ДО это направление становится все более значимым.

Гигиеническое воспитание - основа санитарной культуры, необходи­мое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни.

*Цель разработки*: Изучение процесса формирования культурно-гигиенических навыков детей дошкольного возраста.

*Задачи*:

1.  Проанализировать теоретические основы формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

2.  Рассмотреть методику формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

5.  Представить опыт формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

1. **Теоретические основы формирования у ребёнка культурно-гигиенических навыков**
   1. **Понятие о здоровье и здоровом образе жизни**

Интерес к проблеме здоровой личности зародился в начале XX века. Огромная заслуга в привлечении к ней внимания принадлежит В. М. Бехтереву. Основные тезисы по обеспечению развития и здоровья личности были изложены В. М. Бехтеревым в докладе ещё в 1905 году. В.М. Бехтерев говорил о том, что основы будущей личности закладываются в дошкольном возрасте и связаны, прежде всего, с правильным и рациональным воспитанием ребёнка с первых дней жизни. Правильное поставленное воспитание ребёнка, утверждал В.М. Бехтерев, играет огромную роль не только в развитии характера, но и в укреплении его физического и психического здоровья. Уже в те далёкие годы В.М. Бехтерев сумел показать научному сообществу, что, несмотря на благоприятную наследственность, жизненные условия, душевное нездоровье может развиться под влиянием негативных воспитательных условий, сложившихся в раннем детстве. Подчёркивая взаимосвязь физического воспитания и психического здоровья, он показал, как последнее подрывается вследствие нарушений правил гигиены, слишком изнеженного воспитания, затрудняющего формирование адаптационных возможностей личности к внешним условиям жизни. Взгляды В.М. Бехтерева относительно условий формирования здоровой личности и главенствующей роли социального начала в жизнедеятельности че­ловека существенно опередили во времени довольно близкие по смыслу рассуждения таких видных представителей западной психологии, как Г. Олпорт,  К. Роджерс, А. Маслоу. [6]

Черты здоровой личности:

· способность к тёплым, сердечным социальным отношениям;

· способность к самопознанию и наличие чувства юмора;

· наличие цельной жизненной философии;

· реалистичность, восприятие и способность к адекватной самооценке;

· доверие к самому себе;

· внутренняя свобода и соответствующая ей естественность поведения;

· креативность;

· автономность;

· способность к применению ответственности и самоуправлению.

Истоки зарождаются в дошкольном детстве и формируются на основе любви к семье и близким, дружелюбного отношения к сверстникам. Дети умеют радоваться жизни, видеть необычное в обычном, а взрослые должны поддерживать в них эту способность. Детям в большей степени присуща естественность поведения, и внутренняя свобода от всяких условий.[1]

Любознательность, желание знать всё и обо всём тоже заложено в детях с рождения. В младенческом возрасте ребёнок не способен управлять своей психикой. Адаптация ребёнка к внешней среде идёт через развитие его психи­ки. Навыки психической саморегуляции начинаются с сенсорно - персептивных и двигательных процессов. Процессы самоуправления лежат в основе становления личности. Самоуправление для ребёнка - это решение вопросов о том, что и как делать. [7]

Бережное отношение к здоровью издавна транслировалось детям в виде устных правил, религиозных норм. Народная мудрость через века дошла до нас в форме пословиц и поговорок: «Здоровье всему голова», «Сон дороже ле­каря», «Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле». Отношение ре­бёнка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно построить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребёнком себя как человека и личность. Вначале это отношение проявляется в форме любопытства и страха, которые появляются в связи с манипуляциями, которые проделывают с ними взрослые (взвешивание, изме­рение роста, прививки, измерение температуры).

По мере накопления опыта болезней и проведение лечебных процедур страх уступает место тревоге, беспокойству. Конечно, отношение ребёнка к бо­лезни индивидуально, но во многом зависит от поведения родителей и других близких. Фундамент здоровья ребёнка закладывается в семье. У беспокойных родителей дети часто боязливые, беспокойные. Если же родители небрежно от­носятся к своему здоровью, то и дети также, чаще всего, будут относиться к своему здоровью. Многие родители из-за такой культуры и небрежного отношения к здоровью ребёнка не выполняют даже элементарных гигиенических правил. [11]

Здоровье ребёнка с первых дней жизни зависит от того микросоциума, который его окружает. Здоровье детей - будущее нашей страны, основа её на­циональной безопасности.

Дети в младшем дошкольном возрасте понимают, что такое болезнь, но выразить, что такое здоровье не могут. Поэтому и отношения у них практически нет.

В среднем возрасте понятие о здоровье - это «нет болезни». Отношение к болезни у большинства детей негативное. Что значит «чувствовать себя здоровым» и «быть здоровым» они объяснить не могут. Отношение к здоро­вью, как к чему-то абстрактному. Но большинство детей в этом возрасте знают, что нужно делать, чтобы не болеть (не мочить ноги, не есть снег). Они осознают угрозу здоровью со стороны окружающей среды (холодно, дождь, ве­тер, снег) и от своих действий (промочил ноги, ел снег).

В старшем дошкольном возрасте, благодаря приобретённому опыту, отношение к здоровью меняется. Но часто наблюдается смешивание понятий «здоровый», как большой, хороший и «здоровый», как не большой. В этом воз­расте дети, но прежнему соотносят здоровье с болезнью, но четко определяют угрозу здоровью от своих действий (нельзя есть грязными руками, надо мыть овощи, фрукты) и от внешней среды. Дети, которых правильно воспитывают, соотносят понятия «здоровье» с выполнением правил личной гигиены, а занятие утренней гимнастикой и физкультурой - укреплением здоровья. В этом возрасте интуитивно начинают выделять вредные компоненты (там громко кричали, что уши заболели; там так все много курят, что в горле стало горько). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохране­ния, отношение к нему у детей старшего возраста остаётся достаточно пассив­ным.

Причины такого отношения: недостаток у детей необходимых знаний, неосознание опасности нездорового поведения человека для сохранения здоровья.

При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой и соблюдении режима для отношения детей к своему здоровью существенно меняется. [7]

Таким образом, формирование положительного отношения к своему здоровью становиться основой для формирования, в дальнейшем, потребности в здоровом образе жизни.

Великий педагог Ян Амос Коменский (1592-1670), положивший начало развитию научной педагогики, уделял большое внимание воспитанию детей дошкольного возраста. Книга о воспитании детей «Материнская школа», написанная Я.А. Коменским, является первой в мире программой и пособием по дошкольному воспитанию.

Я.А. Коменский призывал тщательно заботиться о здоровье, гигиене и физическом развитии детей. Он писал: «Детям должны быть созданы условия для физического развития. Не следует без нужды ограничивать их подвижность, а наоборот развивать у них навыки, держать голову, сидеть, брать, сгибать, свёртывать, складывать и т. п.» [18]. Овладение этими и культурно-гигиеническими навыками и умениями должно непрерывно происходить в форме игры, она - основное средство развития детей.

Вопросами гигиены детей интересовались передовые учёные и врачи России. Ещё в 1919 г. была поставлена задача создания сети дошкольных учреждений (яслей, детских садов). Выполнение этой задачи потребовало научного обоснования многих гигиенических вопросов, связанных с воспитанием детей раннего и дошкольного возраста и в связи с этим выделения в гигиене детей раздела дошкольной гигиены. Немалый вклад в дошкольную гигиену внесли видные отечественные педиатры: Н.М. Щелованов, Е.А. Аркин и другие. Их труды помогают работникам дошкольного воспитания правильно с гигиенической точки зрения организовывать работу с детьми. [19]

Известный отечественный физиолог И.П. Павлов, проводя опыты с собаками, выяснил, что если у собаки выработать ряд рефлексов на разные раздражители, которые повторяются в определенной последовательности, то со временем животное воспроизводит всю систему ответных реакций при воздействии лишь одного первоначального раздражителя. Это устойчивое закрепление определенной последовательности реакций называется динамическим стереотипом. Организм приспосабливается к стереотипно повторяющимся внешним воздействиям выработкой системы реакций. Динамический стереотип - физиологическая основа многих явлений психической деятельности человека, например, навыков, привычек, приобретенных потребностей и др. Комплекс динамических стереотипов представляет собой физиологическую основу устойчивых особенностей поведения личности.

Динамический стереотип является выражением особого принципа работы мозга - системности. Этот принцип состоит в том, что на сложные комплексные воздействия среды мозг реагирует не как на ряд отдельных изолированных раздражителей, а как на целостную систему. Внешний стереотип - закрепленная последовательность воздействий отражается во внутреннем нервно-динамическом стереотипе. Внешними стереотипами являются все целостные предметы и явления (они всегда представляют определенную совокупность признаков): привычная обстановка, последовательность событий, уклада жизни и т.д. И.П. Павлов показал, что организм - это единое целое. Органы и части организма находятся между собой и окружающей средой во взаимосвязи, испытывают на себе её воздействие. Приобретение культурно–гигиенических навыков связано с осознанием способов их осуществления, т.е. последовательности их выполнения, а также необходимости их выполнять. В этом ребенку помогает правильный режим дня.

По определению известного физиолога Н.И. Щелованова: «Режим дня в первые годы жизни ребенка - это правильное распределение во времени и правильная взаимопоследовательность удовлетворения основных физиологических потребностей ребенка во сне, кормлении, а также в деятельности». [19]

Воспитание культурно-гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка. Вместе с тем оно включает важную задачу - воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н.К.Крупская - привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего возраста надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и так далее».[21]

Все меры, которые разрабатывает дошкольная гигиена, способствуют нормальному физическому, гигиеническому развитию детей, укреплению их здоровья.

Здоровье - более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия - именно такое определение выдвинула Всемирная организация здравоохранения.

Формирование культурно-гигиенических навыков - процесс длительный, в связи с этим одни и те же задачи могут многократно повторяться. Воспитание навыков осуществляется приемами прямого воздействия, упражнения, т. е. путем научения, приучения, поэтому воспитание культурно-гигиенических навыков необходимо планировать в режиме дня. Огромное значение режиму дня придавал выдающийся педагог А.С. Макаренко. Он считал, что режим - это средство воспитания, правильный режим должен отмечаться определённостью, точностью и не допускать исключений. [22]

А самое главное по режиму дня заметно, что время на гигиену и самообслуживание маленьким детям отводится больше, чем детям более старшего возраста, так как эти навыки у старших детей уже более сформированы. Из этого важно подчеркнуть, что возрастные особенности и индивидуальные способности детей играют важную роль в режиме дня.

Исследователи проблемы Виноградова Н.Ф. и Белостоцкая Е.М. считали, что «режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток, у ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления». [3]

Таким образом наблюдения показали, что в тех детских учреждениях, где режим дня выполняется в соответствии с гигиеническими требованиями и все виды деятельности проводятся на высоком педагогическом уровне показатели работоспособности и развития детей высоки.

**1.2. Психолого-педагогические особенности**

**детей  дошкольного возраста**

Ребенок с момента рождения является социальным существом, ведь уход за ним направлен на введение его в мир взрослых, хотя родители и педагоги не всегда это осознают. Одеяло, соска, пеленка и прочие предметы - объекты, с помощью которых взрослый вводит малыша в социальный мир. С помощью этих предметов происходит удовлетворение потребностей: есть ложкой, ножом, вилкой, спать в кровати, накрываться одеялом и т.д. Способом удовлетворения потребности ребенок сам не владеет и без помощи взрослого его не откроет, не обучится ему самостоятельно.

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания малыша, «вхождения» его в мир взрослых.[8]

Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сенситивными - наиболее благоприятными для развития. Для начального формирования культурно-гигиенических навыков сенситивный период приходится на раннее детство.

Ребенок начинает знакомиться с миром предметов, созданных человеком, он должен освоить предметные действия, среди которых можно выделить орудийные и соотносящие. Первые предполагают овладение предметом - орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет (ножом режут хлеб, ложкой едят суп, иголкой шьют). С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладет мыло в мыльницу, вешает за петельку на крючок, застегивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. [9]

Режим дня, в формировании культурно-гигиенических навыков, имеет большое значение. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток. Включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребенок осваивает серию культурно-гигиенических навыков. Эти навыки одна из составляющих культуры поведения в быту. Навык, ставший потребностью - это привычка. Навык умываться позволяет ребенку делать это ловко и быстро, а привычка умываться побуждает его делать это охотно и без принуждения. По мере усвоения культурно–гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры. [16]

В игре дети отражают взаимоотношения, которые складываются в ходе бытовых процессов. Ребенок так относится к кукле, как родители к нему в соответствующих ситуациях. В игре дети имитируют бытовые действия (мытье рук, прием пищи), тем самым закрепляя действия с бытовыми предметами (ложкой, чашкой и пр.), а также отражают правила, которые стоят за выполнением культурно-гигиенических навыков: одежду куклы надо аккуратно сложить, посуду на столе расставить красиво.

Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию. Самообслуживание характеризуется тем, что действия ребенка не имеют общественного мотива, они направлены на самого себя. «Освоение культурно-гигиенических навыков влияет не только на игровую и трудовую деятельность, но и на взаимоотношения ребенка с взрослыми и сверстниками. Если взрослому он хочет показать то, чему научился, заслужить одобрение и поддержку, дать понять, что он его уважает, уважает его требования. Принимает и придерживается их, то сверстника он пытается научить» - считают Г.А. Урунтаева и Ю.А. Афонькина.[23]

Освоение культурно-гигиенических навыков дает возможность сравнить себя с другими детьми: лучше или хуже я умею это делать? Могу даже научить товарища! Буду помогать взрослым и маленькому брату! Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих возможностей и умений, а также предпосылки для самоконтроля. При выполнении бытовых процессов малыш наблюдает, сравнивает, анализирует, устанавливает причинно-следственные связи. Он задумывается над тем, куда делось мыло, ведь сначала был большой кусок, а через некоторое время стал совсем маленький, почему вода смывает пену и грязь с рук, как с помощью вилки можно разделить котлету пополам, куда пропадает сахар в чае, почему высох мокрый платок и т.д.

Первоначально ребенок замечает причинно-следственные связи с помощью взрослого, который, задавая вопросы и поясняя, обращает на них внимание малыша. Важно, чтобы вопросы и пояснения, адресованные самым маленьким, были включены в конкретную ситуацию. При этом следует опираться на опыт малыша.

В период раннего детства складывается такое личностное новообразование, как сознание своего «Я». Это выражается в том, что малыш начинает называть себя в первом лице: «Я сам». За этим стоит осознание собственной активности, отделение результата своих действий от самих действий. Ребенок начинает понимать, что именно он выполнил действие, именно он достиг результата, он переживает гордость за свои достижения, стремится вновь и вновь проявить свою активность и самостоятельность, показывая другим свое «Я»: я сам умею умываться, одеваться, обуваться, причесываться, сам умею есть. Пусть медленно, но сам! Хотя пока он освоил только простые действия, они дают возможность почувствовать себя взрослым, независимым. [22]

Культурно-гигиенические навыки направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, малыш осознает самого себя. У него формируется представление о собственном теле. При одевании и умывании, ребенок, рассматривая свое отражение в зеркале, приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нем самом в ходе бытового процесса: лицо из грязного превратилось в чистое, волосы из растрепанных стали красиво причесанными, ножки обулись в сапожки, на ручки надели рукавички. Ребенок начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у малыша формируется потребность в чистоте и опрятности. То есть действия, их составляющие, совершенствуются сами собой, изменяют самого себя, а не предмет. Поэтому они формируют у малыша представление о собственном теле. Обуваясь, малыш рассматривает свои ножки, надевая перчатки - ручки, завязывая бантик или шарфик - свое лицо. При одевании, умывании ребенок видит свое отражение в зеркале, замечает происходящие в нем изменения.

Культурно-гигиенические навыки совпадают еще с одной линией психического развития - развитием воли.

Малыш еще ничего не умеет делать. Поэтому всякое действие дается с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Мама это сделает лучше, да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребенку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: «застегните», «завяжите», «оденьте». Афонькина Ю.А. и Урунтаева Г.А. считают: «Для того чтобы завершить действие, получить качественный результат, нужно приложить волевые усилия.[23]

С возрастом по мере овладения культурно-гигиеническими навыками ребенок осознает правила поведения, которые их определяют. И такие правила начинают регулировать действия ребенка, управлять ими. То есть поведение ребенка становится произвольным. Он сдерживает свои непосредственные чувства и стремления, подчиняет свои действия ранее поставленной цели, может отказаться от желаемого, если этого требует общественное правило поведения.

Таким образом, освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника. [19]

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Постепенно, в процессе формирования культурно–гигиенических навыков малыш начинает осознавать, что выполнение правил поведения обусловлено нормами человеческих взаимоотношений, а в их соблюдении проявляется уважение к окружающим, ведь неприятно смотреть на неряху или грязнулю. Ребенок понимает, что нарушение правил поведения может причинить вред не только ему самому, но и другому человеку. [11]

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Дети среднего и старшего дошкольного возраста более осознано должны относиться к выполнению правил личной гигиены; самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте. Формирование навыков личной гигиены предполагает и умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять. [13]

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.[18]

Таким образом, большое влияние на формирование культурно-гигиенических навыков оказывают условия и формы организации детей.

**1.3. Содержание гигиенического воспитания**

**детей дошкольного возраста**

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребёнка имеет гигие­ническое воспитание и воспитание культуры поведения.

Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиениче­ские навыки - это неотъемлемая часть культуры поведения. [18]

Навык - автоматизированное действие, сформированное путем многократного повторения, которое воспроизводится безотказно, быстро и однообразно, независимо от внешнего влияния. Навык, ставший потребностью - это привычка.

В дошкольном учреждении гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании условий внешней среды, сообщения детям эле­ментарных гигиенических сведений и формировании на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическо­му развитию, а также воспитанию культуры поведения.

Гигиеническое воспитание проводится как индивидуально, с каждым ре­бёнком, так и коллективно, со всей группой в целом. Гигиеническое обучение и воспи­тание постоянно осуществляется в повседневной жизни учреждения.

В ООП «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С.Комаровой сформированы задачи содержания гигиенического воспитания.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста вос­питывать у ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. [16]

Дошкольный возраст - наилучшее время для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте.

Личная гигиена

Первая младшая группа: при напоминании с помощью взрослых моет руки перед едой и после загрязнения, вытирает их насухо. Моет лицо, пользуется индивидуальным полотенцем, носовым платком. Вытирает ноги у входа.

Вторая младшая группа: при мытье рук и умывании засучивает рукава, не разбрызгивает воду, не мочит одежду, пользуется мылом. Умеет сухо вытираться полотенцем, вешать его на определенное место. Чистит зубы, своевременно пользуется носовым платком.

Средняя группа: тщательно умывается, правильно моет руки перед едой по мере загрязнения, после туалета, умеет пользоваться расческой, носовым платком, чистит зубы на ночь, при кашле закрывает рот платком, отворачивается.

Старшая группа: следит за чистотой тела, умеет мыть ноги, тщательно чистит зубы, без напоминания полощет рот после еды. Просит своевременно сменить носовой платок, приводит в порядок волосы, самостоятельно проводит влажные обтирания до пояса.

Подготовительная группа: выработана привычка самостоятельного, быстрого и тщательного выполнения навыков, полученных ранее. [18]

Дошкольник может успешно освоить все гигиенические навыки, понять их важность и привыкнуть систематически, выполнять их правильно и быстро.

Большинство детей к семи годам уже владеют навыками личной гигиены, дети пришивают пуговицу к своей одежде, убирают постель, умеют самостоя­тельно умываться, правильно моют руки. Формирующиеся в этом возрасте на­выки культурного поведения помогают детям подготовиться к поступлению в школу. [3]

К семи годам дети должны усвоить привычку ежедневно по вечерам не только умываться и чистить зубы, но и мыть ноги прохладной водой, тщатель­но вытирая кожу между пальцами, не оставляя влажные места. Летом жела­тельно мыть ноги и перед сном. Общую гигиеническую ванну нужно делать де­тям не менее двух раз в неделю. У ребёнка обязательно должны быть личные мочалка, полотенце для лица, для тела и для ног, а также личная расчёска. Моющие средства (мыло, пена, шампунь, гель для душа, паста зубная)  должны быть специальные - детской серии.

К семи годам жизни ребёнок постепенно начинает приобретать умение владеть своими чувствами, желаниями.

Главное для формирования гигиенических навыков - пример взрослых, если родители утром и вечером вместо умывания принимают душ, то и ребёнок будет стремиться поступать также. [21]

На шестом году жизни ребёнок умеет, садиться на унитаз, вставать с не­го и пользоваться туалетной бумагой. Формировать навыки личной гигиены надо продолжать до тех пор, пока они не станут потребностью и не перерастут в привычку поведения. В шесть лет ребёнок способен самостоятельно пользо­ваться носовым платком: высмаркиваться, закрывать нос и рот при кашле и чи­хании вытирать слёзы. [4]

Очень важно в этом возрасте, чтобы ребёнок был опрятным и обращал внимание на свой внешний вид (не ходить в платье или в рубашке с расстегну­тыми пуговицами, и в грязной одежде).

Умения следить за внешним видом

Первая младшая группа: снимает и надевает одежду в определенном порядке, расстегивает и застегивает пуговицы спереди, расшнуровывает ботинки, складывает одежду. Замечает неопрятность в одежде, с помощью взрослых приводит себя в порядок.

Вторая младшая группа: самостоятельно одевается и раздевается в определенной последовательности с небольшой помощью, аккуратно складывает и вешает одежду, выворачивает на лицевую сторону, старается сам исправить неполадки в одежде, в случае необходимости обращается к взрослому.

Средняя группа: большая самостоятельность в самообслуживании (раздевание, одевание, застегивание пуговиц, зашнуровывание ботинок). Бережет одежду, обувь. Замечая неполадки в одежде, самостоятельно устраняет их, с помощью взрослого приводит одежду в порядок (чистит, просушивает).

Старшая группа: совершенствует навыки, полученные ранее, чистит пальто, учится стирать носки, платок. Быстро одевается и раздевается, правильно и аккуратно складывает одежду в шкаф, ставит обувь, ухаживает за обувью (моет, чистит), за спортивным инвентарем. Тактично говорит товарищу о неполадке в его костюме, обуви, помогает устранить их.

Подготовительная группа: быстро одевается, раздевается, следит за чистотой одежды, обуви, пришивает пуговицу, стирает платок, носки, фартук.  Должен всегда быть опрятным, аккуратным, иметь привлекательный внешний вид.[15]

Народная поговорка гласит: «В здоровом теле - здоровый дух». Но чтобы здоровье не покинуло тело, надо ребёнка правильно одевать. Процессы термо­регуляции у ребёнка ещё не полностью сформированы, кожные покровы у де­тей обладают меньшими, чем у взрослых теплоизоляционными свойствами. Поверхность кожи у детей относительно больше, чем у взрослых, она отличает­ся большей влажностью. Всё это обусловливает более высокие теплопотери у детей.

Важно, из какого волокна изготовлена детская одежда. Наилучшими по гигроскопичности и гидрофильмости, воздухопроницаемости являются легкие, тонкие хлопчатобумажные ткани и трикотаж из них. Эти свойства тканей обес­печивают беспрепятственное удаление продуктов обмена веществ и тем самым создают предпосылки для нормального кожного дыхания и нормальной дея­тельности организма. [17]

Одежда должна соответствовать не только времени года, но и условиям погоды, а также возрасту и росту детей. И ещё она должна быть максимально лёгкой по весу и удобной. На седьмом году жизни большин­ство детей умеют правильно и достаточно быстро надеть верхнюю одежду. В этом возрасте необходимо совершенствовать навыки одевания верхней одежды по принципу снизу вверх, застёгивать пуговицы, молнии, зашнуровывать и за­вязывать шнурки. [16]

Ребёнку должно быть небезразлично, в каком виде он ходит на прогулку или возвращается с неё. В этом возрасте необходимо продолжать учить детей не кричать, а вежливо обращаться к старшим или друг другу, благодарить за оказанную помощь и самому оказывать посильную помощь другим. Входя в помещение тщательно вытирать ноги, мальчикам снимать шапку, аккуратно складывать снятую одежду, развешивать её для просушки или убирать сразу в индивидуальный шкаф, ставить на место обувь, критически осматривать себя в зеркале после переодевания и пользоваться расческой, застёгивать пуговицы и молнии на одежде.[4]

Воспитание детей не должно заканчиваться в детском саду. Для ознакомления родителей с работой детского сада по воспитанию де­тей проводятся беседы, родительские собрания. В каждой группе оформлен «Уголок для родителей», где также даются советы и рекомендации по воспита­нию здорового и воспитанного ребёнка.[1]

Культура еды.

Первая младшая группа: ест самостоятельно и опрятно, держит ложку в правой руке, тщательно пережевывает пищу, пользуется салфеткой с напоминанием взрослых, благодарит после еды.

Вторая младшая группа: хорошо пережевывает пищу с закрытым ртом, пользуется вилкой, без напоминаний вытирает губы, пальцы салфеткой. Выходя из-за стола, благодарит, тихо задвигает стул.

Средняя группа: увеличивается самостоятельность, умеет правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, пищу берет понемногу, ест бесшумно, после еды полощет рот водой.

Старшая группа: за стол садиться в опрятном виде с чистыми руками, причесанный. Ест аккуратно, умело пользуется столовыми приборами. Сохраняет правильную позу за столом, не мешает товарищам, при необходимости оказывает помощь.

Подготовительная группа: закрепление и совершенствование навыков. Полученных ранее. Сидит прямо за столом, не кладет локти на стол, хлеб берет с общего блюда руками и ест, отламывая кусочки.

Долгое время считалось, что человек всеяден, однако к настоящему времени накапливается всё больше данных о том, что человек в особенностях своего желудочно-кишечного тракта и обмена веществ занимает промежуточное по­ложение. [2]

Питание должно удовлетворять потребность организма во всех необхо­димых компонентах: белках, жирах, углеводах, витаминах, воде, минеральных веществ, клетчатке и т. д. Питание в дошкольном учреждении строится в соот­ветствии с основными требованиями к рациональному питанию. Рациональное питание - одно из условий сохранения жизни и здоровья ребёнка. Его химиче­ский состав, калорийность, объём рациона, и режим приёма пищи соответству­ет возрастным особенностям дошкольника. [14]

Необходимо, чтобы и дети, и взрослые, обслуживающие их во время пищи со­блюдали правила личной гигиены, а также педагогические требования к дос­тавке и раздаче пищи, сервировки стола, уборке посуды, организации дежурст­ва детей по столовой. Важно также и создание условий, поддерживающих у де­тей хороший аппетит. Не следует торопить детей во время еды, а в перерывах между приёмами пищи не надо разрешать им есть сладости, принесенные из дома. Всё это благоприятно отразится как на состоянии здоровья детей, так и на формировании у них культурно-гигиенических навыков. Роль питания в дет­ском возрасте особенно велика. В течение всего учебного года продолжается работа по совершенствованию навыков аккуратной еды: пищу брать понемно­гу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами. Для сервировки стола используются чайные и столовые ложки, вилки, а в семь лет пользуются ножами, сидят прямо за столом, не кладут локти на стол и хлеб берут с общего блюда, рот вытирают салфетками. После оконча­ния еды дети благодарят воспитателя, няню, аккуратно встают из-за стола и спокойно переходят к игре.[5]

Ежедневно составляется график дежурства детей по столовой и живому уголку. В начале года воспитатель контролирует соблюдение этого графика.

Воспитатель напоминает детям об их обязанностях во время дежурств. К концу учебного года дети сами следят за соблюдением графика дежурства.

Таким образом, формирование положительного отношения к своему здо­ровью становиться основой для формирования, в дальнейшем, потребности в здоровом образе жизни.

Становясь активными участниками образовательного процесса, ощущая его органическую связь с тем, что требует от них в плане ухода за своим телом взрослые - дети полнее осознают связь между состоянием здоровья своего ор­ганизма и их, собственной, заботой о нём.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспече­нии взаимосвязи физического, культурно-гигиенического воспитания с целена­правленным развитием его личности в специально созданной среде, способст­вующей развитию самоуправления, автономности, креативности и самооценки.

**1.4. Особенности формирования культурно-гигиенических**

**навыков у детей дошкольного возраста**

Первым и основным условием развития у ребёнка потребности в здоровом образе жизни является гигиенически организованная среда обитания.

Большую часть своей жизни ребёнок проводит в ДОУ. Поэтому большая ответственность падает на организацию среды в детском учреждении. Понятие «гигиена» - это намного более широкое понятие, чем просто соблюдение санитарно-гигиенического режима ДОУ. Микросреда дошкольного учреждения должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений. Важно не только соблюдение режима дня, но и то, как организуется прогулка, как сервируется стол для принятия пищи в будни и праздники, каким образом обеспечивается глубокий здоровый сон и т.д.[19]

Безупречное обеспечение каждодневных потребностей ребёнка создаёт предпосылки возникновения высших потребностей, к которым относятся и потребность в здоровье и здоровом образе жизни. [13]

Вторым условием воспитания у детей потребностей в здоровом образе жизни является наличие в дошкольном учреждении специальной обучающей программы, которая была бы нацелена на приобретения детьми комплекса не­обходимых навыков и привычек ухода за собой, своим телом, бережного отно­шения к окружающим людям. Важно не только научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, а добиться того, чтобы это стало привычкой. И пропустив эту процедуру - ребёнок чувствовал дискомфорт, необходимость почистить зубы, и только после выполнения процедуры почувствует себя удовлетворённым.

Педагогам дошкольных учреждений необходимо составить перечень привычек (навыков и умений) здорового образа жизни, которые они гарантиро­ванно сумеют воспитать у детей за время от поступления в ДОУ до выпуска в школу. При поступлении ребёнка в группу детского учреждения воспитателю необходим анализ полезных и вредных привычек каждого нового воспитанника и составить план избавления от вредных привычек. Система мер и тактика должна согласовываться с родителями.[10]

Создавая гигиеническую среду обитания в дошкольном учреждении, предполагающую обеспечение всех необходимых условий для приобретения

детьми навыков здорового образа жизни, педагогам важно помнить об эффекте задержанной обратной связи. Суть его заключается в том, что результат от за­траченных усилий на укрепление и совершенствование своего здоровья может быть не сразу заметен и очевиден. Занятия физкультурой, закаливание приносит ощутимый эффект не сразу, а через месяцы, а иногда и годы.

Люди, а тем более дети, этого не понимают. Не получив быстрый резуль­тат от своих полезных для здоровья действий, дети теряют к ним интерес, вы­полняют действия механически или перестают выполнять вовсе. Эффект за­держанной обратной связи, одна из главных причин пренебрежения правилами здорового образ жизни. От привычки к потребности - от потребности к здоро­вому образу жизни - это достойный лозунг дошкольного учреждения. [6]

Третьим условием формирования у детей потребности в здоровом образе жизни является овладение системой понятий о своём организме, здоровье и здоровом образе жизни. Потребность в здоровье и здоровом образе жизни у ребёнка формируется на основе представлений о самом себе, своих физических и личностных возможностях о том, что для здоровья полезно, а что вредно. Например: вредно не умываться, не стричь ногти, не заниматься физкультурой.

Эти знания дети приобретают на специальных занятиях. Система знаний о своём организме, здоровье представляет собой целостный, интегрированный с другими образовательными областями, курс. Этот курс позволяет «укладываться» в отведённое для занятий время и не перегружать детей. Дети сами являют­ся субъектами образовательного процесса. Содержание этих занятий полностью соответствует практике физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения.

Четвёртым условием формирования потребности здорового образа жизни является реализация принципа резонанса при организации физического воспитания детей. Сущность этого принципа - создание взрослыми бесчисленных си­туаций для проявления детьми своих растущих физических возможностей. Адекватно оценивая актуальные возможности, видя перспективы роста, ребёнок начинает выстраивать себя в будущем. Со временем он начинает идеализи­ровать этот образ и стремиться к достижению этого идеала. Взрослым необходимо иметь представление об этих «идеалах» и помогать в их актуализации. Они должны уметь организовать успех каждому ребёнку. Чувствуя поддержку, видя свои растущие возможности, ребёнок стремится к новым физическим и психическим достижениям, встаёт на путь саморазвития и самовоспитания. Наиболее плодотворными в этом плане являются занятия физической культу­рой, так как здесь результаты работы ребёнка над собой не заставляют себя долго ждать. Реализация принципа резонанса в различных формах физкультур­ной работы с детьми, но самыми эффективными являются спортивные соревнования, занятия-зачёты, физкультурные праздники. [7]

Таким образом, становясь активными участниками образовательного процесса, ощущая его органическую связь с тем, что требует от них в плане ухода за своим телом взрослые - дети полнее осознают связь между состоянием здоровья своего организма и их, собственной, заботой о нём.

Растить здоровых детей - это подлинное искусство, которое приходится совершенствовать всю жизнь. [8]

Здоровье ребёнка для родителей составляет главную заботу, а порой и тревогу. Даже родившись здоровым, ребёнок нуждается в постоянном меди­цинском наблюдении, особенно в раннем и дошкольном возрасте. При этом ро­дители должны быть защитниками его здоровья и способствовать выполнению всех лечебно - профилактических мероприятий (массаж, гимнастика, прививки, медицинские осмотры и т. д.), как в домашних условиях, так и в детском саду. Приобщение ребёнка к физической культуре (а потом и к спорту), воспитание гигиенических навыков и привычек, культуры поведения, положительных взаимоотношений в коллективе сверстников и в семье - всё это даёт установки на здоровый образ жизни в дальнейшем.

Учебно-воспитательная работа и оздоровительные мероприятия, внедрение новых технологий и просветительская работа с родителями в дошкольном учреждении так же формируют у ребёнка установку на здоровый образ жизни. Только совместными усилиями семьи и детского сада, используя весь комплекс доступных средств, можно заложить фундамент здорового образа жизни. Но это большой, кропотливый, каждодневный труд. [9]

Воспитание гигиенических навыков и привычек, положительных взаимоотношений осуществляется как на занятиях, так и в повседневной жизни в ДОУ:

* Занятия физкультурой (спорт), участие детей в спартакиадах, днях здоровья, спортивных кружках, спортивных праздниках;
* Лечебно-профилактические мероприятия;
* Учебно-воспитательная работа;
* Оздоровительные мероприятия: комплексное закаливание, лечебная физкультура, проветривание;
* Внедрение новых технологий, использование новых подходов и методик по физическому воспитанию;
* Работа с родителями:

- совместная работа по закаливанию;

- физкультурные праздники «Семья и Я»;

- родительские собрания, беседы, фотовыставки;

- дни открытых дверей;

- «Школа молодой мамы» (врач, педагог, психолог).

Таким образом, комплексное использование всех доступных средств и совместная целенаправленная работа с родителями, с опорой на новые техноло­гии повышают эффективность учебно-воспитательной работы.[21]

 Рассмотрим методические аспекты формирования культурно-гигиенических навыков у дошокльников.

К числу основных условий успешного формирования культурно- гигиенических навыков относятся рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых. Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных элементов (умывание, питание, сон, занятия и игры). [4]

Для формирования культурно-гигиенических навыков нужно также выработать общие критерии в оценке отдельных действий, четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Для детей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате должно быть достаточное количество раковин необходимого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем картинка. Это повышает интерес детей к умыванию.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время - это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности. [21]

Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых - родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи. [5]

Среди многих классификаций методов, в дошкольной педагогике принята классификация, в основу которой положены основные формы мышления, определяющие характер способов деятельности детей в процессе обучения. К таким формам относятся наглядно-действенное и наглядно -образное мышление. В связи с этим главными методами обучения дошкольников являются наглядные, словесные, игровые и практические методы.

Методы воспитания - это способы педагогического воздействия на сознание воспитуемых, направленные на достижение цели воспитания.[3]

С помощью методов воспитания корректируется поведение детей, формируется качества личности, обогащается опыт их деятельности, общения и отношений. При этом педагоги тщательно отбирают методы, ориентируясь на закономерности, присущие специально организованному воспитательному процессу. Методы воспитания в различных педагогических ситуациях должны постоянно варьироваться. В этом и проявляется профессиональный и творческий подход педагога к процессу воспитания.

Прием - это частное проявление того или другого метода воспитания. Можно сказать, что прием - это отдельное действие воспитателя внутри конкретного метода.

К приемам формирования культурно-гигиеническим навыков можно отнести:

* Разъяснение необходимости выполнения режимных моментов, гигиенических процедур;
* Пример взрослого;
* Приучение, упражнение;
* Создание воспитывающих ситуаций;
* Поощрение помогает ребенку утвердиться, поверить в свои силы.[16]

Подготовкой к формированию навыков самостоятельным движениям по самообслуживанию является создание у ребёнка положительного отношения к одеванию, умыванию, кормлению. Обучение некоторым навыкам, например, культурно есть, требует значительного труда, поскольку для этого дети должны овладеть целым рядом действий, осуществляемых в определённой последовательности (правильно сидеть за столом, пользоваться приборами для еды, салфеткой и т. д.). [21]

В дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в формировании навыков большую роль играет личный пример взрослых. «Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте и от себя требовать того же. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и позорная работа», - советовал А.С. Макаренко. [20]

Об этом всегда должны помнить и воспитатели детского сада и родители. «Ваше собственное поведение - самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь, или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, - все это имеет для ребенка большое значение», говорил А.С. Макаренко. [20]

Для детей дошкольного возраста большое значение имеет осознание значения культурно-гигиенических навыков, им нужно сообщать элементарные знания о рациональных правилах личной гигиены, её значение для каждого и для окружающих, воспитывать соответствующее отношение к гигиеническим процедурам. Всё это способствует прочности и гибкости навыков, а это очень важно для создания стойких привычек. С этой целью можно так же использовать вариативные задания, необычные ситуации во время игры, занятия, прогулки и т. п. Предварительно следует предложить детям подумать и рассказать, что и как они будут делать. Затем проследить за действиями детей и опять вернуться к их совместному обсуждению, оценке. [13]

Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах применяется показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко используются, в дошкольном возрасте, игровые приёмы: дидактические игры, потешки, стихотворения («Чище мойся - воды не бойся»; «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки…» и т.п.). Н.Ф. Виноградова отмечает: «Необходимо также правильно руководить действиями детей. Прежде чем требовать от ребёнка самостоятельности в самообслуживании, его учат действиям необходимым в процессе одевания, умывания, еды».[4]

Показ сопровождается пояснением. Показ любого действия должен даваться таким образом, чтобы были выделены отдельные операции - сначала наиболее существенные, а затем дополнительные. Операции идут в строгом порядке с небольшим интервалом (не более 5-10 секунд), в противном случае не вырабатывается динамический стереотип. Показ действия детям обязательно сопровождается проговариванием («Теперь возьмём полотенце и вытрем каждый пальчик»). Затем взрослый действует вместе с ребенком, выполняя сопряженные действия. Например, берет его руки в свои, намыливает и подставляет под струю воды. Так у ребенка складывается сенсомоторный образ действия, а также образ составляющих действие операций и условий, в которых оно протекает. Постепенно взрослый предоставляет ребенку большую самостоятельность, контролируя выполнение операций и результат, а затем только результат. При формировании навыков ребенок учится удерживать цель деятельности, не отвлекаться. Также следует обращать внимание детей на рациональность тех или иных способов действия. Например, полотенце после употребления нужно сначала расправить, а потом вешать - так оно лучше просыхает, не падает на пол. Желательно, чтобы показ действий и попытки детей выполнить их самостоятельно взрослые сопровождали не только объяснениями, но и вопросами, направляющими внимание ребёнка на необходимость действовать определённым образом.

Это поможет ему быстрее усвоить способ выполнения, уяснить, почему нужно поступать именно так.

Автор книги «Перспективное планирование» Н.С. Голицина считает: «Воспитание навыков самообслуживания - довольно длительный процесс, поэтому планировать работу целесообразно поквартально» Среди приёмов, способствующих формированию культурно - гигиенических навыков у детей дошкольного возраста, на первом месте стоит прямое обучение - показ, указание, напоминание, совместная деятельность с ребёнком. Здесь автором - составителем предлагаются игровые приёмы, дидактические игры, перечень художественных произведений, которые помогут привлечь внимание детей к последовательности действий, будут способствовать поддержанию самостоятельности в самообслуживании». [7]

В воспитании культурно-гигиенических навыков важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуется помощь взрослых. Прежде всего, следует создать в семье необходимые условия: приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку или место на полке для хранения предметов туалета (носовых платков, лент, носков), постоянное и удобное место для полотенца и т.д.

Например, вы требуете, чтобы он был самостоятельным при умывании, но кран или умывальник расположены высоко от пола и ему трудно дотянуться до них. Однако он стремится сделать это самостоятельно - встаёт на носки, изо всех сил тянет руки, а вода льётся в рукава рубашки, на пол. В результате, бесполезно затраченные силы ребёнка и недовольство взрослых. Поэтому в квартире всё должно быть приспособлено для удобства детей.

Обучая детей нужно учитывать их опыт. Нельзя, например, начинать учить ребёнка пользоваться вилкой, если он ещё не научился правильно есть ложкой. Очень важна последовательность в обучении. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются детьми, чем действия с одеванием; ребёнку легче сначала научиться мыть руки, а потом лицо. Постепенное усложнение требований, переводит ребёнка на новую ступень самостоятельности, поддерживает его интерес к самообслуживанию, позволяет совершенствовать навыки.

«Методические приёмы, которые использует педагог, необходимо менять, а условия должны быть постоянными»,- считают Р.С. Буре и А.Ф. Островская. «Будем умываться», - говорит в начале года воспитатель и показывает всё: и как завёртывать рукава, и как намыливать руки, и как вымыть их, а затем вытереть. Все дети действуют под наблюдением и контролем взрослого. И так изо дня в день. В этой каждодневной деятельности совершаются культурно - гигиенические навыки, формируются привычки. Но дети становятся старше, и воспитатель постепенно предоставляет им всё больше самостоятельности. Он переходит от прямых указаний к напоминанию, от показа к совету, от примера к методам позволяющим развивать у детей осознанное отношение к правилам,- убеждению, разъяснению смысла правил. Только тогда, когда педагог учитывает постоянно возрастающий опыт детей, совершенствование их навыков, умение всё более самостоятельно выполнять установленные правила, только тогда у них формируются устойчивые привычки, не разрушающиеся при переходе в новые условия. Если этого не учитывать, то у детей вырабатывается, лишь умение подчиняться требованию взрослого». [4]

Обычно качество и правильная последовательность действий находится вне внимания взрослого. При этом часто считается неважным следить за тем, перешел ли навык в привычку. Подобная ситуация приводит к тому, что даже у семилетних детей встречается необходимость выполнять культурно- гигиенические навыки исходя только из требований взрослого. Это может привести к потере, казалось бы, уже сформированного навыка. Поэтому в дошкольном возрасте надо проводить повторное обучение навыкам на иной, чем в детстве, основе. Ребенку надо помочь осознать приемы и условия выполнения культурно-гигиенических навыков, а также их необходимость. Опираясь на расширение и усложнение его практического опыта. А для этого необходима специально организованная деятельность малыша под руководством взрослого, тогда детям становится понятна целесообразность требований воспитателя (руки мыть чисто, не лить воду на пол и т. д.).

Для закрепления правил и их усвоения, в средних и старших группах целесообразно проводить беседу о гигиене. Она строится так, чтобы дети не только называли, перечисляли действия и их порядок, но и делали обобщения, которые помогают понять целесообразность действий, убеждают детей в их необходимости. Важно, чтобы старшие дошкольники самостоятельно пользовались культурно-гигиеническими навыками. Поэтому бывает целесообразно перейти от прямых указаний к косвенным, например, вместо напоминания «дети идите мыть руки» сказать: «Начинаем готовиться к обеду» и т. п. Хорошо привлекать детей к обсуждению и выбору рационального способа организации того или иного бытового процесса, посылать отдельных детей в младшие группы для оказания помощи во время умывания, одевания.

Культурно-гигиенические навыки нуждаются в постоянном закреплении. Изменения системы воспитательной работы, отсутствие внимания к формированию и использованию навыков может привести к их быстрой утрате. Практика показывает, что вопросы воспитания культурно -гигиенических навыков не всегда отражаются в календарных планах воспитателей, тогда как они очень важны и нуждаются в конкретизации при планировании. Однако для их реализации требуется достаточно длительное время.[21]

В труде по самообслуживанию ребёнка учат доводить начатое до конца, выполнять работу качественно. Например, учат не только снимать одежду, но и выворачивать каждую вещь на лицевую сторону, аккуратно складывать, вешать её. Во всех группах используется приём поощрения. Важно вовремя похвалить ребёнка, но нужно этим не злоупотреблять, чтобы он не ждал похвалы постоянно. Выполнение требований взрослых должно стать нормой поведения, потребностью ребёнка. Поощрение иногда делается в такой форме, чтобы напомнить правила выполнения. В некоторых случаях воспитатель использует порицание, но это лучше делать в косвенной форме, не называя имён детей.[22]

Одним из ведущих приёмов во всех возрастных группах является повторение действий, упражнение, без этого навык не может быть сформирован. На первых порах формирования навыка следует проверить, как выполнены отдельные действия или задание в целом, например, попросить перед мытьём: «Покажите, как вы засучили рукава» или после мытья посмотреть, насколько чисто и сухо вытерты руки. Хорошей формой упражнения в освоении культурно-гигиенических навыков являются дидактические игры.

Таким образом, особая роль в воспитании культурно-гигиенических навыков принадлежит игровым приемам. Используя их, воспитатель закрепляет у детей навыки, которые вырабатываются в повседневной жизни. Видное место отводится при этом дидактическим играм («Уложи куклу спать», «Оденем куклу на прогулку», «Накорми куклу обедом» и т.п.). [23]

Особое внимание следует уделить игровому методу, потому что игра является ведущим видом деятельности ребенка дошкольного возраста, посредством игры ребенок лучше запоминает и устанавливает причинно -следственные связи. Игра позволяет ребёнку глубже понять окружающий мир.

Занятия по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания должны носить игровой характер, однако они имеют определенные цели и задачи, средства их осуществления и тем самым принципиально отличаются от игры. Для обучения через игру и созданы дидактические игры. Главная их особенность состоит в том, что задание ребенку предлагается в игровой форме. Дети играют, не подозревая, что осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом. [21]

Дидактические игры и занятия дают положительные результаты при соблюдении дидактических принципов.

Основным является принцип активности и посильной самостоятельности. Его надо учитывать, когда возникают поисковые ситуации с вероятным результатом самим ребенком. Воспитатель выполняет на занятиях только то, что не может сделать ребенок самостоятельно.[18]

Принцип познавательной выразительности. Это эмоциональность воспитателя, которая является необходимым условием успешного обучения, так как она поддерживает интерес и внимание детей к программному материалу, способствует стабильности их действий.

Принцип наглядности. Он заключается в том, что на занятиях  воспитатель использует наглядные средства (игрушки, картинки, пособия и т.д.). Это важно, так как на начальных этапах обучения пояснения взрослого даются сжато и поэтому должны подкрепляться показом наглядного дидактического материала.

Принцип поэтапности заключается в том, что смена частей занятия обусловлена постепенностью освоения отработки какого-либо умения, навыка. Это дает возможность подвести ребенка к положительному результату, поощряя его самостоятельность и активность.

Принцип цикличности также обусловлен поэтапностью обучения на занятиях. Доказано, что наибольшая активность в течение одного занятия проявляется ребенком не при первом предъявлении ему материала (игрушки, картинки и т.д.), а при повторных показах (в третий – четвертый раз).

Принцип вариативности осуществляется при повторении программного материала на других занятиях. Это учит ребенка самостоятельно переносить усвоенные знания в новую ситуацию и применять их практически. Одно и то же упражнения не следует воспроизводить более 2-3 раз. Каждое повторное занятие полезно обогащать несколько иным содержанием, частично усложняя программный материал. [20]

Каждый ребенок индивидуален не только цветом глаз, волос, но и обитающими внутри нас микроорганизмами: запахами, следами деятельности желез и других органов. Ведь недаром перечисленные выше предметы называют во всем мире предметами личной гигиены. Все, что требуется для обслуживания своего организма, ухода за телом, должно быть личным. Для этого нужно маркировать каждому ребенку предметы пользования (полотенце, горшок, раздевальный ящик, кроватка) одной меткой. Можно использовать яркие картинки (флажок, елочка, морковка, грибок и т.д.). В первое время пребывания ребенка в группе необходимо познакомить детей с его картинками и предметами, объясняя их назначение. Знакомство малыша с умывальной комнатой проводится в присутствии его мамы. Нужно показать малышу и его маме полотенце, вешалку для него, мыльницы, где лежит мыло и т.д. Предложить, чтобы мама с малышом помыли руки, потрогали полотенце и вытерли руки. Но не только от чистоты и привлекательности умывальных принадлежностей зависит отношение малыша к разумным гигиеническим процедурам. [22]

На первоначальном этапе обучения достаточно, чтобы ребенок знал места хранения предметов личной гигиены, умел находить эти предметы и отличать их от других, и дать понять малышу, что пользоваться нужно только своими. А чтобы в жизни стало реальностью, туалетную комнату нужно сделать рациональной и удобной для малышей (туалетная бумага в том месте, где дети обычно сидят на горшках, расчески возле зеркала, полотенца недалеко от умывальных раковин).

Для обучения культурно-гигиеническим навыкам и формирования навыков самообслуживания очень важно использовать дидактические игры, которые являются для малышей наиболее подходящей формой обучения.[23]

Дидактические игры не случайно заняли прочное место среди методов обучения и воспитания детей, развития их самостоятельной игровой деятельности. В процессе таких игр дети учатся решать познавательные задачи, вначале под руководством воспитателя, а затем и в самостоятельной игре.

Любая дидактическая игра ставит целью обогатить чувственный опыт ребенка, развивать его умственные способности (умение сравнивать, обогащать, классифицировать предметы и явления окружающего мира, высказывать свои суждения, делать умозаключения).

Включая дидактические игры в педагогический процесс, очень важно отобрать те из них, которые доступны для детей.

Дидактическая игра направлена на развитие таких психических процессов, как память, мышление, творческое воображение, развитие культурно-гигиенических навыков. Она вырабатывает усидчивость, дает простор для проявления самостоятельности. Внимание ребенка во время дидактических игры обращено на выполнение игровых действий, а задача обучения им не осознается. Это делает игру особой формой обучения, когда дети, играя, усваивают необходимые знания, умения и навыки. Дидактическая игра хороша еще и тем, что ребенок сразу видит конечный результат своей деятельности. Достижение результата вызывает чувство радости и желание помочь тому, у кого пока что-то не получается. Дидактическая игра хороша как для индивидуальной, так и для совместной деятельности детей. [13]

Все дидактические игры можно разделить на три основных вида: игры с предметами (игрушками, природным материалом); настольно-печатные и словесные игры.

В играх с куклами у дошкольников формируются культурно-гигиенические навыки и нравственные качества - заботливое отношение к партнеру по игре - кукле, которое переносится затем на сверстников.

Чтобы научить ребенка правильно мыть руки, нужно предварительно рассматривать с ними сюжетные картинки, где изображены: девочка (мальчик) умывается; предметные картинки с изображением предметов, необходимых для умывания (мыло, мыльница, вешалка с полотенцем, кран с водой).

Приобщая малыша к здоровому образу жизни, овладению основами гигиенической культуры в процессе умывания, важно использовать игры с водой, мыльными пузырями. И проводить дидактические игры с игровым персонажем, например -Неумейка. Неумейка появляется с грязными руками, предлагаю детям помочь маленькому Неумейке в выборе предметов (мыло, мыльница, полотенце и др.); затем научить персонаж делать «мыльные перчатки».

При обучении раздеванию и одеванию после сна и на прогулку нужно целенаправленно направлять детскую самостоятельность в самообслуживании от микропроцесса (снять тапочки, носки, надеть колготки) до целостного процесса. Обучение проходит в естественной обстановке.

Например, формировать умение надевать колготки. Сначала дидактические игры с картинками, предполагающие занятия: разложить их в последовательности одевания (картинки, изображающие предметы одежды, соответствующие сезону); помочь игровому персонажу в выборе предметов одежды для одевания после сна (при одевании на прогулку). Дидактические игры с куклой: «Наша Катя проснулась», «Оденем Катю на прогулку».

Дидактические игры-упражнения на развитие мелкой моторики для упражнения в застегивании, шнуровании, завязывании. Также используются предметно-схематические модели последовательности одевания на прогулку. [22]

Таким образом, в процессе формирования культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей дошкольного возраста, с помощью специально созданной программы или цикла мероприятий возможно добиться положительных результатов.

**II. Практический опыт работы с детьми по формированию культурно-гигиенических навыков**

**2.1.Рабочая программа «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста» (3–4 года)**

**1. Пояснительная записка**

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, она продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Данная программа рассчитана на работу с детьми второй младшей группы (3-4 года) и взаимодействие с родителями по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков у детей. Её содержание соответствует современным тенденциям обновления российского дошкольного образования и федеральным государственным требованиям.

**Цель:** формирование культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) в повседневной жизни в детском саду и в семье.

**Задачи:**

* способствовать осмыслению детьми и родителями необходимости соблюдения правил личной гигиены;
* познакомить  с алгоритмом выполнения культурно-гигиенических навыков;
* приучать детей следить за своим внешним видом, продолжать формировать умение правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком;
* формировать простейшие навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
* создавать условия для развития умений у детей самостоятельно использовать полученные навыки в повседневной жизни в детском саду и дома;
* формировать потребность у детей в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни в детском саду и дома.

**Педагогические приёмы, обеспечивающие успешное решение поставленных задач:**

* прямое обучение;
* показ;
* упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр;
* систематическое напоминание детям о необходимости соблюдения правил гигиены.

Для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать *словесный и наглядный способы,* используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы. В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений. Гигиенические знания целесообразны и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим, с природой. Для этого используются некоторые дидактические и сюжетно-ролевые игры. Интересны детям и литературные сюжеты «Мойдодыр», «Федорино горе» и др. На их основе можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми. Все сведения по гигиене прививаются детям в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения. Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения. Где должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития.

Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания - единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей - постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.  
Содержание программы представлено циклом игровых тематических занятий (9 занятий на учебный год) - 1 занятие в месяц, занятия включены в серию познавательных, проводятся в I половине дня. Работа, проводимая на специально организованных занятиях, продолжается в совместной деятельности взрослых и детей, и самостоятельной деятельности детей, где педагог создаёт и предлагает игровые проблемные ситуации, совместно с детьми проживает события и, в то же время, решает свои педагогические задачи. В календарно-тематическом планировании представлена система работы с детьми и родителями по вопросам воспитания к.г.н. у детей второй младшей группы. В приложении представлены примеры дидактических игр на формирование гигиенических навыков, вопросы для анкетирования родителей, подборка потешек, используемых в режимных моментах.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период** | **Собственно образовательная деятельность** | **Совместная деятельность воспитателя с детьми** | **Самостоятельная деятельность детей** | **Работа с родителями** |
| **Сентябрь** | **Познавательное развитие. Тема «Наша группа**».  **Задачи:**  – познакомить детей с групповой комнатой (раздевалка, групповая, умывальная); их предназначением; – учить детей ориентироваться в групповом пространстве; – развивать чувство любви и гордости за свою группу; – побуждать детей бережно относиться к своей одежде; – познакомить со схемами алгоритмов действия в раздевалке, в умывальной комнате. | Дидактические игры: «Что ты можешь о них сказать?» Цель: познакомиться с предметами гигиены и их использованием. Игра-упражнение «Кукла Таня простудилась». Цель: показать способы правильного пользования носовым платком. Празднование дней рождения в группе. | Игровые ситуации для сюжетной игры: – кукла Таня у нас в гостях; Ситуации для обсуждения:  – как шапка поссорилась с курткой в шкафу. | Анкетирование родителей |
| **Октябрь** | **Познавательное развитие. Тема «Доброе утро, расчёска!»**  **Цель:** формирование навыков пользования расчёской и ухода за ней. | Дидактические игры: «Перемешанные картинки». Цель: закрепить и проверить культурно-гигиенические навыки. Празднование дней рождения в группе (регулярно). | Сюжетно-ролевая игра «Дела семейные»: – внесение игровой ситуации (куклы Таня и Маша собираются на праздник). | Консультации: «Как научить малыша мыть руки (одеваться) и т.д.?»; «Что должен уметь ребёнок?» |
| **Ноябрь** | **Познавательное развитие. Тема «Как мы кормим Хрюшу и Степашку»**  **Цель:**  – формировать умение сервировать стол,  умение действовать по алгоритму;  – воспитывать культуру поведения за столом. | Чтение сказки К. Чуковского «Федорино горе». Просмотр м/ф «Федорино горе». Инсценировка сюжета из сказки «Федорино горе». | Сюжетно-ролевая игра «Угостим куклу». | Родительское собрание «Единство требований в воспитании детей со стороны взрослых». |
| **Декабрь** | **Познавательное развитие. Тема «Умывание каждый день»**  **Цель:** закрепить навыки детей в умывании, в знании предметов туалета и их назначении; – воспитывать культурно-гигиенические навыки, желание всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относится к своему телу. | Чтение стихотворений К.И. Чуковского «Мойдодыр», А.Барто «Девочка чумазая», просмотр м/ф «Мойдодыр», инсценировка «Как Мойдодыр подарил Ване мыло». Дидактическая игра «Это нужно нам зачем?» (с предметами туалета). | Сюжетно-ролевая игра «Дела семейные»: – внесение игровой ситуации «К нам пришла Замарашка». Игры-забавы с водой в Центре воды и песка: купание кукол, рыб, уточек. | Оформление уголка «Советы родителям». Тема «Советы для маленьких упрямцев!» |
| **Январь** | **Познавательное развитие. Тема «Купаться любят все»**  **Цель:** вызвать интерес к выполнению к.г.н., побуждать детей к постоянному их соблюдению. | Обсуждение ситуации «Опять Хрюша заболел». |  | Консультация «Как увлечь ребенка ежедневной гигиеной зубов?» |
| **Февраль** | **Познавательное развитие. Тема «Приглашаем куклу на чай»**  **Цель:** формировать умение элементарно сервировать стол, навыки поведения за столом. | Дидактическая игра «Чистоплотные дети». Цель: проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении. | Сюжетно-ролевые игры «Дом» и «Семья»: – внесение игровой ситуации «Идём друг к другу в гости». | Оформление фотовыставки «Мы – чистюли!» |
| **Март** | **Познавательно развитие. Тема «Вместе с куклой на прогулку»**  **Цель:**  – закрепить выполнение алгоритма одевания одежды; **–** формировать потребность в соблюдении опрятности в саду и на улице. | Дидактическая игра «Научим куклу одеваться/раздеваться»; «Одень куклу»; с предметными картинками на тему «Одежда, обувь, головные уборы». Рассматривание сюжетных картинок «дети на прогулке» (в разные времена года). | Коллективная практическая деятельность детей «Поможем кукле Тане сложить вещи на место». | Мастер-класс для родителей «Баю-башки-баю… (знакомимся с русской народной убаюкивающей потешкой, песенкой, приговорами)Обмен опытом между родителями «Как я укладываю своего ребёнка спать». |
| **Апрель** | **Познавательное развитие. Тема «Баю-баюшки-баю, куклу спать я уложу…»**  **Цель:**  **–** развивать умения свободно пользоваться предметами постельного белья, применять их по назначению, называть правильно; – формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены перед сном (умывание, аккуратно складывать одежду). | Дидактическая игра «Что нужно кукле!» Цель: упражнять культурно-гигиенические навыки. | Сюжетно-ролевые игры «Дом» и «Семья»: – внесение игровой ситуации «Кукла Катя хочет спать». | Мастер-класс для родителей «Изготовление народной куклы, которую кладут ребёнку в кроватку, чтобы он лучше засыпал». |
| **Май** | **Познавательное развитие. Тема «Водичка, водичка…».**  **Цель:** закрепить уже имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки. | Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку». | Сюжетно-ролевые игры: «Дела семейные» – внесение игровой ситуации «Кукла Маша у нас в гостях» | Совместный праздник с родителями «В гостях у Мойдодыра». |

**3. Планируемые результаты**

**Дети**

При освоении образовательной области «Здоровье» в разделе «Воспитание культурно-гигиенических навыков», у ребёнка 3-4 лет должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки согласно его возрасту:

- ребёнок способен самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры и в детском саду и дома;  
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;  
- имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни в детском саду и дома;  
- умеет замечать непорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых;  
- ребёнок с желанием и  интересом принимает участие в играх, направленных на формирование культурно-гигиенических навыков.

**Родители**

- родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогами ДОУ по вопросам воспитания культурно-гигиенических навыков;

- принимают активное, живое участие в жизни группы;

- проявляют личную заинтересованность в согласовании требований к воспитательному процессу; высказывают рекомендации, идеи по обеспечению эффективности  воспитательного процесса;

- проявляют живой интерес к результатам достижений ребенка в освоении культурно-гигиенических навыков;

- осознают особенности организации образовательного процесса и их влияние на развитие компетенций ребёнка, его личностных качеств.

**4. Способы и формы оценки результата**

**Цель:** обеспечитькомплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения рабочей программы для изучения оценки динамики достижений детей по освоению образовательной области «Здоровье» (воспитание культурно-гигиенических навыков).

**Объект мониторинга -** личностные качества детей, достижения детей.

***Методы изучения результативности***

* Наблюдение за детьми.
* Анкетирование родителей.
* Беседы.

***Способы фиксации данных обследования***

* Протоколы наблюдений.

***Способы обработки результатов***

* Обобщение результатов в таблицы.

***Периодичность мониторинга:*** 2 раза в года (на начало и конец года).

***Таблица***

**Сформированность культурно-гигиенических навыков у детей**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Имя, фамилия ребёнка | Сформированность навыка мытья рук (в баллах) | | | | | | | Кол- во баллов | Сформированность навыка опрятной еды (в баллах) | | | | | | | Кол-во баллов | Сформированность навыка снимания и надевания одежды в определенном порядке (в баллах) | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Примечание.***

**Навыки мытья рук и личной гигиены включают умение:**   
1.       Мыть лицо, уши, руки   
2.       Закатать рукава;   
3.       Смочить руки;   
4.       Взять мыло, намыливать до появления пены;   
5.       Смыть мыло;   
6.       Сухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить в свою ячейку;   
7.       Пользоваться расческой.   
**Навыки опрятной еды включают** **умение:**   
1.       Правильное пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;   
2.       Не крошить хлеб;   
3.       Пережевывать пищу с закрытым ртом;   
4.       Не разговаривать с полным ртом;   
5.       Тихо выходить по окончании еды из-за стола;   
6.       Благодарить;   
7.       Пользоваться только своим прибором.   
**Навыки снимания и надевания одежды в определенном порядке включают умение:**   
1.       Расстегнуть пуговицы;   
2.       Снять платье (брюки);   
3.       Аккуратно повесить;   
4.       Снять рубашку и аккуратно её повесить на брюки;   
5.       Снять обувь;   
6.       Снять колготки, повесить на рубашку (платье);   
7.       Надеть в обратной последовательности.

**Критерии оценки:**

3 балла – правильно выполненное действие;   
2 балла – действие выполненное с небольшими неточностями;   
1 балл – неумение выполнять действие.

***Уровни сформированности культурно-гигиенических навыков***

Высокий уровень (84-63 балла) – все навыки сформированы прочно;   
Средний уровень (62-40 баллов) – один и более навыков, находятся в стадии становления;   
Ниже среднего (39-28 баллов) – один и более навыков не сформированы.

**5. Список используемой литературы**

1. *Волчкова, В.Н., Степанова, Н.В.* Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста: Практическое пособие для воспитателей детских садов. - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2001. – 216 с.
2. *Меремьянина, О.Р.* Вместе с куклой я расту: методическое пособие. - Барнаул: АКИПКРО, 2008. – 165 с.
3. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования /Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2010. – 375 с.
4. *Пашкевич, Т.Д.* Образовательная программа дошкольного образовательного учреждения: методические рекомендации. - Барнаул: АКИПКРО, 2010. – 184 с.
5. *Пашкевич, Т.Д.* Формирование у детей дошкольного возраста интереса к математике: методические рекомендации. - Барнаул: АКИПКРО, 2010. – 219 с.
6. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. - 6-е изд., испр. и доп. - М.:Мазаика-Синтез, 2011. – 364 с.

**2.2. Занятия, игры и упражнения**

**для формирования культурно- гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей среднего и старшего дошкольного**

**возраста**

**Дидактические игры на гигиенические навыки**

**Чистоплотные дети**

**Задачи игры**. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

**Ход игры.** Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитательница говорит: «Руки». Дети, которых она вызывает, отвечают: «Мыло, щетка, полотенце». Подобным же образом дети реагируют на слова «волосы» (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло), «купание» (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

*Вариант.* Воспитательница задает вопрос: «Что нам нужно, когда мы утром встаем?» Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (щетка для рук, паста, мыло, платок).

**Что нужно кукле!**

**Задачи игры**. Упражнять культурно-гигиенические навыки.

**Пособия.** Картинки с изображением предметов, используемых при умывании, еде, одевании, мыло, зубная щетка, полотенце, зубная паста, гребень, щетка для рук, заколка, лента для волос, скатерть, ваза, поднос, кружка, ложка, тарелка, столовый прибор, носки, ботинки, шапочка, платье, блузка, юбка, перчатки, курточка).

**Ход игры**. Воспитательница знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: «Наша куколка встала и хотела бы умыться, но чем?»

Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы, нужные кукле для умывания. Игра продолжается. Воспитательница направляет игру так, чтобы чередовались все виды деятельности. Например, она говорит: «Наша кукла умылась и хотела бы причесаться, но чем? Наша кукла умылась, но еще не завтракала. Что мы ей дадим есть? Наша кукла собралась на прогулку, что она наденет?»

**Что ты можешь о них сказать!**

**Задача игры**. Познакомиться с предметами гигиены и их использованием.

**Пособия**. Гребень, щетка для ногтей, мыло, полотенце, умывальник, ножнички, вода в кружке, резиновые куколки.

**Ход игры**. Предметы гигиены лежат возле воспитательницы на столике и на стуле.

Воспитательница называет по имени одного ребенка: «Петя, скажи, что ты видишь здесь?» Ребенок называет отдельные предметы и показывает их. Если он что-либо пропустил, другие дети его дополняют до тех пор, пока все предметы не будут названы.

Далее воспитательница задает другому вызванному ребенку следующий вопрос: «Яна, есть у вас дома мыло?»

Когда ребенок ответит утвердительно, воспитательница просит: Принеси мыло. Посмотри на него внимательно и понюхай его. Что мы c ним делаем? Для чего нам мыло?”

Если ребенок не рассказал о мыле чего-либо важного, воспитательница может вызвать следующего ребенка. (Когда мыло уже не нужно, она откладывает его в сторону.)

Воспитательница может задать и наводящие вопросы: «Для чего мама купила мыло?» (Она хочет стирать.) «Что сделает мама, когда полотенце станет грязным?» (Выстирает его.) «Для чего маме гребень? Какие гребни у вас дома?».

В заключение дети умывают и купают кукол, вытирают их и т.д.

**Тема «Готовим обед для кукол»**

**Цель:** учить различать продукты питания (мясо, рыба, творог, овощи, фрукты и т.д.), определять, из чего приготовлены блюда, из скольких блюд состоит обед, закрепление навыка дифференциации по назначению кухонной и столовой посуды.

**Оборудование:** куклы, набор детской кухонной и столовой посуды, детская плита, муляжи фруктов, овощей, мяса, рыбы, сыра, молока, творога, колбасы.

**Ход игры.**

Воспитатель: «Кукла Маша принесла из магазина много разных продуктов. Назовите, пожалуйста, какие продукты принесла Маша?». Дети по муляжам перечисляют продукты.

«А сейчас мы все вместе приготовим вкусный обед для наших друзей (кукол). Из чего состоит обед? - из первого блюда (борщ, суп, щи), из второго блюда (котлеты, голубцы, пельмени, картофель, макароны, рис, овощные салаты), из третьего блюда (сок, минеральная вода, компот, чай). Выберите на столе посуду, которая нам понадобится для приготовления первого блюда (кастрюля, в которой мы варим суп), второго блюда (сковорода, в которой мы жарим котлеты, картофель, рыбу), третьего блюда (кастрюля для варки компота или графин для воды или сока)».

Воспитатель вместе с детьми показывает и имитирует действие приготовления пищи на обед. Например, воспитатель сначала спрашивает детей, как они будут готовить обед, а затем объясняет поэтапно приготовление первого блюда:

- промыть в дуршлаге необходимые продукты для приготовления первого блюда (мясо, овощи);

- очистить овощи от кожуры и нарезать на разделочной доске;

- положить в кастрюлю необходимые продукты и залить водой;

- поставить на детскую плиту и зажечь конфорку;

- после того как суп будет готов, разлить половником по тарелкам.

На второе блюдо готовим рыбу с овощами. Воспитатель по аналогии проводит беседу и показ необходимых продуктов и посуды для приготовления второго блюда. На третье - варим компот из фруктов (яблок, груш и лимона).

Воспитатель поэтапно объясняет детям каждое действие, а затем спрашивает, что они сделали, что делают и что будут делать. Когда обед для кукол готов, начинаем сервировать стол посудой. Раскладываем приготовленные блюда по тарелкам, желаем приятного аппетита, и дети начинают кормить кукол, расхваливая при этом блюда. После того, как куклы пообедали, дети вытирают их салфетками и «благодарят» за вкусный обед.

**Тема «Вымой кукле руки»**

**Цель:** создать у детей положительное отношение к мытью рук, объяснить его необходимость и значение.

**Оборудование:** кукла, умывальник, шкафчик с полотенцем, белое платье.

**Ход игры.**

Дети сидят перед игровым уголком, в котором стоит умывальник, шкафчик с полотенцем. Педагог приводит куклу Аню с грязными руками. Кукла Аня собирается в гости и «переодевается». Она «берет» платье «грязными руками» и на платье остаются пятна. Увидев это, кукла Аня начинает плакать. Воспитатель говорит: «Ой, кукла Аня взяла платье грязными руками! Дети, что же надо сделать? (Правильно, кукле необходимо помыть руки.) Не плачь, Аня, мы сейчас вымоем тебе руки».

Ребенок ведет куклу к умывальнику и моет кукле руки, затем вытирает их полотенцем, берет белое платье и надевает его на куклу. Кукла Аня говорит «спасибо» и уходит в гости. Воспитатель обсуждает с детьми то, что произошло. Кукла Аня «пришла» с прогулки и не вымыла руки. Педагог: «Дети, надо приходить с прогулки и обязательно мыть руки».

После формирования положительного отношения к навыку мытью рук в процессе дидактической игры педагог переходил к закреплению этого навыка в режимных моментах. При этом ребенок должен был овладеть рядом последовательных действий. В качестве примера рассмотрим последовательные действия, необходимые ребенку для мытья рук: засучить рукава; открыть кран; намочить руки; взять мыло в руки из мыльницы; подставить руки с мылом под струю воды и намочить мыло; намылить ладони, растерев мыло до получения пены; сделать «мыльные перчатки»; положить мыло в мыльницу; растереть мыло круговыми движениями по всей поверхности рук; продолжать делать «мыльные перчатки»; подставить руки под струю воды; круговыми движениями смыть мыло с ладоней и тыльной стороны кистей рук; стряхнуть воду с рук; закрыть кран; вытереть руки о полотенце насухо.

Воспроизведение всех этих этапов действия при мытье рук требует от ребенка высокого уровня восприятия и развития моторики.

**Тема «Мыльные перчатки. Пузырики»**

**Цель:** учить детей хорошо намыливать руки с внешней и внутренней стороны до образования пузырей. Развитие вдоха и выдоха, целенаправленной воздушной струи.

**Оборудование:** ванная комната, детское мыло, полотенце.

**Ход игры.**

Воспитатель: «Мы подойдем к раковине, откроем кран и пустим теплую воду, а сейчас мы возьмем мыло и сделаем себе красивые «белые перчатки». Воспитатель поэтапно объясняет процесс намыливания рук. Дети намыливают руки без воды до образования белой пены, затем дети кладут мыло в мыльницу и распределяют мыло по рукам круговыми движениями. Воспитатель обращает внимание детей на то, что у них получились модные «белые перчатки».

Затем воспитатель предлагает детям совместить ладошки, сделать маленькую щелочку (отверстие) и тихонько подуть в это отверстие, у нас с другой стороны ладоней выходит мыльный пузырь. Воспитатель эмоционально фиксирует появление у детей пузырей. Если дотронуться до них пальчиком, то пузыри лопаются потому, что они нежные и воздушные. Если у детей не получается надуть мыльный пузырь, воспитатель проводит совместные действия с ребенком, помогая ему почувствовать радость от предвкушения появления этого пузыря. После этого мыло смывается под струей теплой воды и руки вытирают насухо полотенцем.

В работе используем различные стихи и потешки. Например:

**Первая потешка**:

«Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!».

**Вторая потешка**:

«В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Умывается сама Машенька Егорова»

(или воспитатель называет имя ребенка).

**Третья потешка**:

«Знаем, знаем, да, да, да!

Где тут прячется вода!

Выходи, водица,

мы пришли умыться!

Лейся на ладошку,

по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку — посмелей,

будем умываться веселей!»

Эту игру с сопровождением потешек включаем и в проведение режимных моментов.

**Тема «Подберем куклам одежду»**

**Цель:** учить называть предметы одежды, дифференцировать одежду для мальчиков и девочек, последовательно одевать куклу.

**Оборудование:** две куклы - кукла Митя и кукла Катя, наборы одежды для Мити и для Кати: рубашка, брюки, свитер, кеды; платье, кофта, юбка, туфли.

**Ход игры.**

Воспитатель: «Посмотрите, дети, к нам в гости пришли куклы, но они не могут одеться, они перепутали свою одежду и не могут найти свои вещи. Давайте, поможем им разобраться, где, чьи вещи». Далее воспитатель предлагает детям выделить заранее подготовленную одежду для мальчика Мити и для девочки Кати. Воспитатель спрашивает: «Что носят девочки, а что мальчики?» После того, когда дети выберут одежду для кукол, один ребенок начинает одевать Митю, а другой - Катю. Воспитатель в это время акцентирует внимание детей на последовательность одевания. Если ребенок самостоятельно не справляется, взрослый помогает ему совместными действиями. Игра проводится в последующих вариантах со сменой кукол и одежды и помогает закрепить выбор одежды для мальчиков и девочек. воспитатель обязательно хвалит детей за то, что куклы одеты правильно и красиво.

**Тема «Найди пару»**

**Цель:** учить различать парную обувь и одежду, подбирать правильно к левому варианту обуви, одежды - правый.

**Оборудование:** вырезанные из картона обувь: сапоги, туфли, перчатки, носки, варежки, кукла Маша.

**Ход игры.**

Воспитатель вводит детей в игровую ситуацию: «Маша-растеряша разбросала свою одежду и обувь по разным углам. Она не может ничего найти сама. Один носок нашла, а другой найти не может, один сапог нашла, а другой не знает, где и т.д.». Детям предлагается помочь Маше-растеряше найти пару предметов одежды и обуви. Воспитатель предъявляет правый вариант пары (носок, сапог и т.д.) и предлагает выбрать левый. При этом дается инструкция: «Найди пару». В случае затруднения выполнения задания помогает отыскать пару, обращает внимание ребенка на одинаковый размер и цвет. Через некоторое время взрослый просит отыскать эту же пару самостоятельно. Другой вариант игры может проводиться на предметах одежды детей. Игра способствует закреплению умения различать левые и правые варианты одежды и обуви, правильно соотносить, на какую ногу или руку одеваем тот или иной вариант.

**Тема «День рождения»**

**Цель:** учить правилам культурного поведения в гостях, умению поздравлять друг друга.

**Оборудование:** гости - куклы, игрушки, праздничный стол сервирован с детской посудой, подарки.

**Ход игры.**

Ребенок (или выбранный персонаж) сегодня именинник. Он с помощью воспитателя готовится к приему гостей: сервирует праздничный стол, украшает шариками, мишурой и приводит в порядок помещение. Дети-гости берут маленькие подарки-поделки (заранее приготовленные на занятиях труда). Именинник встречает гостей, здоровается со всеми, принимает подарки и приглашает гостей сесть за стол, показывая гостю его место. Рядом с детьми за столом рассажены игрушки. Гости «пробуют» угощение, «пьют» чай, «едят» мороженое. Затем педагог помогает ребенку придумать пожелание для именинника. Воспитатель рассказывает детям о правилах поведения в гостях:

- поздороваться, когда приходишь в гости;

- без приглашения не входить в комнату;

- дарить подарок с пожеланиями имениннику (в качестве подарка может быть стихотворение, песня, танец);

- за столом не шуметь, не брать пищу руками;

- приступать к еде после приглашения отведать то или иное угощение;

- не перебивать друг друга;

- пользоваться приборами и салфеткой во время еды; - придвигать и отодвигать стул неслышно;

- после еды не забыть поблагодарить именинника;

- перед уходом попрощаться;

- когда гости уходят, именинник помогает взрослым убирать посуду со стола.

Каждый из детей должен побыть в роли именинника. Воспитатель во время игры напоминает детям, как следует себя вести в той или иной ситуации. Игра эмоциональная и очень привлекает детей.

**Тема «Волшебный шнурок»**

**Цель:** развитие движений мелкой моторики рук, учить вдевать и выдергивать шнурок в отверстия по сюжетной картинке.

**Оборудование:** игра-книжка «Волшебный шнурок» и шнурки разного цвета (желтый, красный, зеленый).

**Ход игры.**

Воспитатель вместе с ребенком рассматривает сюжетную картинку, просит назвать, кто изображен на рисунке и что он делает. Предлагает ребенку «дорисовать» шнурком (по выбору) недостающие штрихи (элементы) в картинке: лестница, качели и т.д.

Если у ребенка не получается выполнить действие самостоятельно, воспитатель совместно с ним воспроизводит эти действия.

**Тема «Посади цветочки на лужок»**

**Цель:** научить ребенка вдевать петельку на пуговицы разного размера, развитие мелкой моторики рук, соотнесение правой и левой руки.

**Оборудование:** зеленое полотно, на которое пришиты пуговицы разного цвета и разного размера, цветы вырезаны из плотной ткани разного размера с прорезями в центре, соответствующими пуговицам.

**Ход игры.**

Воспитатель: «Давайте посадим на лужок красивые цветочки. К каждой пуговичке найди и присоедини нужный цветок. Ребенок выбирает цветок из ткани и пробует вдеть пуговицу на полотне в прорезь, если пуговица не подходит к петельке, педагог предлагает попробовать присоединить к другим пуговичкам и обращает внимание ребенка на размер петельки и пуговицы, чтобы они совпадали».

Таким образом, ребенок «сажает» цветы на зеленое полотно.

Взрослый хвалит ребенка по ходу игры за каждый прикрепленный цветочек. Детям нравится видеть результат своих действий.

**Конспект занятия, направленного на формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у дошкольников**

**Тема** **«Чистота - та же красота»**

**Цель:** формирование и закрепление у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания

**Задачи:**

1. Способствовать формированию и закреплению у детей культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.

2. Развивать основы социального взаимодействия.

3. Воспитывать культуру дружеских отношений в детском коллективе.

**Форма проведения:**занятие-беседа.

**Ход занятия.**

**Воспитатель.** Уважаемые гости! Сегодня мы собрались, чтобы ещё раз поговорить о культурно-гигиенических навыках и режиме дня.

Режим дня является основой здорового образа жизни ребёнка. Если его распорядок дня во многом зависит от индивидуальных особенностей, то правила личной гигиены, напротив, универсальны.

Всем нам хочется, чтобы ребёнок вырос крепким, красивым, здоровым. Поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни человек должен тщательно ухаживать за своим телом, кожей, волосами, ногтями, зубами и т.д.

Соблюдение правил личной гигиены - непременное условие здорового образа жизни. Среди правил личной гигиены первостепенное значение имеют правила ухода за кожей.

**Старший воспитанник**. Кожа не только защищает ваш организм от жары, холода и инфекций. Она помогает человеку дышать и избавляться от шлаков. Лучший способ ухода за кожей - это еженедельная баня.

**Воспитатель.** В правилах личной гигиены важное место отводится мерам по уходу за ногами.

**Старший воспитанник.** Ноги необходимо мыть тёплой водой с мылом ежедневно (перед сном). После мытья их надо досуха вытереть чистым полотенцем. Во избежание заболевания ног следует чаще менять носки и не ходить в тесной обуви.

**Воспитатель.** Очень важно научить ребёнка правильно ухаживать за зубами и полостью рта.

**Старший воспитанник.** Зубы необходимо чистить ежедневно утром и вечером зубная щётка должна быть яркой, привлекательной для детей. Она двигается вертикально от десны к зубам. С помощью придуманной мной сказки я приучила свою дочь чистить зубы.

**Воспитатель.** Тщательного ухода требуют лицо, шея и уши. У детей эти части тела загрязняются особенно сильно, поэтому их надо мыть не реже двух раз в день - утром и перед сном.

Появляется девочка, грязная, неопрятная.

**1-й ребёнок.**

Ах ты, девочка чумазая,

Где ты руки так измазала?

Чёрные ладошки,

На локтях - дорожки.

**Девочка.**

Я на солнышке лежала,

Руки кверху держала.

Вот они и загорели.

**2-й ребёнок.**

Ах ты, девочка чумазая,

Где ты носик так измазала?

Кончик носа чёрный, будто закопчённый.

**Девочка.**

Я на солнышке лежала,

Нос кверху держала.

Вот он и загорел.

**3-й ребёнок.**

Ах ты, девочка чумазая,

Ноги в полосы измазала.

Не девочка, а зебра,

Ноги - как у негра.

**Девочка.**

Я на солнышке лежала,

Пятки к верху держала.

Вот они и загорели.

**4-й ребёнок.**

Ой ли, так ли?

Так ли дело было?

Отмоем всё до капли.

Ну-ка, дайте мыло!

Мы её ототрём.

**Воспитатель.** Ребята, давайте вымоем девочку чумазую. Принесите все принадлежности. (Дети приносят) Расскажите, как нужно правильно умываться? Что было бы, если бы не было воды? (Дети отвечают) воду мы приготовили, а что нужно еще, чтобы отмыть такую грязнулю? (мыло)

**5-й ребенок (загадывает загадку)**

Мыльной пеной пенится,

Руки мыть не ленится.

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

**Воспитатель.** Ребята расскажите для чего нужно мыло (дети отвечают) Ну вот, теперь вода есть, мыло то же. Можно мыть нашу чумазую девочку. Да вот только, я думаю, что мылом нам не отмыть такую грязнулю. Как вы думаете, что нам еще надо.

**6-й ребенок. (загадывает загадку)**

Резинка Акулинка

Пошла гулять по спинке.

И, пока она гуляла,

Спинка розовою стала.

**Дети.** Губка

Дети моют девочку.

**7-й ребенок.**

Громко девочка кричала,

Как увидела мочало.

Царапалась, как кошка.

**Девочка.**

Не трогайте ладошки!

Они не будут белые:

Они же загорелые!

**8-й ребёнок.**

А ладошки-то отмылись.

Оттирали губкой нос -

Разобиделась до слёз.

**Девочка.**

Ой, мой бедный носик!

Он мыла не выносит!

Он не будет белый:

Он же загорелый!

**Воспитатель.** А нос отмылся.

**9-й ребёнок.** Кричала громким голосом!

**Девочка.**

Ой, боюсь щекотки!

Уберите щётки!

Не будут пятки белые:

Они же загорелые!

**Дети.** А пятки тоже отмылись.

**10-й ребёнок.**

Вот теперь ты белая,

Ничуть не загорелая.

Это была грязь.

**Воспитатель.** Ребята, давайте вытрем её полотенцем и оденем в чистое платье. Но посмотрите на волосы, какие они растрёпанные! Что нужно сделать?

**Дети.** Причесать.

**Воспитатель (загадывает загадку).**

Частый, зубастый

Вцепился в чуб вихрастый.

**Дети.** Гребешок, расчёска.

**Старшая воспитанница** (в роли мамы)**.**

Расти, коса, до пояса,

Не вырони ни волоса.

Расти, косонька, до пят-

Все волосоньки в ряд.

Расти, коса, не путайся-

Маму, дочка, слушайся.

**Воспитатель.** Вот теперь всем нам приятно посмотреть на нашу девочку. И опрятная, и чистая, и с красивой причёской. Всем девочкам хочется иметь красивые причёски. Давайте проведём конкурс причёсок.

Старшие воспитанники делают своим «детям» причёски.

**Воспитатель.** Благодарим всех гостей, «родителей» и детей за участие и подготовку нашей встречи. Просим всех к самовару!

**Конспект занятия, направленного на формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у дошкольников**

**Тема:****«Путешествие в страну Мальчиков и Девочек»**

(старший дошкольный возраст)

**Цель:** учить детей согласовывать свои действия с действиями партнера при выполнении работы в паре

**Задачи:**

1. Закрепить и упорядочить последовательность возрастного и полового развития человека; способствовать развитию умений в игровом задании подбирать предметы, удовлетворяющие потребности детей в зависимости от их пола, по набору предметов делать умозаключения.

2. Развивать основы социального взаимодействия между мальчиками и девочками.

3. Воспитывать культуру дружеских отношений в детском коллективе, толерантное отношение к увлечениям и понимание равных прав на выбор мальчиков и девочек.

**Материалы и оборудования:**

мольберты, фланелеграф, карточки-схемы полоролевого поведения, предметные и разрезные картинки, картинки последовательности возрастного и полового развития человека, мяч, повязки на глаза, медальоны, разносы, прищепки.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** «Дорогие ребята, я очень рада видеть вас, вы такие нарядные, красивые, и конечно же очень веселые и сообразительные, поэтому я поскорее хочу с вами познакомиться. Становитесь в круг. Будем передавать мячик друг другу и называть свое имя, и кто вы - мальчик или девочка. Меня зовут …, я – женщина.»

**Игра «Знакомство»**

**Воспитатель:** «Ну, вот и познакомились поближе. Ребята посмотрите внимательно друг на друга, и ответьте мне на вопрос «Чем же отличается девочка от мальчика?» (одежда, внешность)

Молодцы, правильно все сказали.

Я знаю, все девочки и мальчики любят сказки, потому что в них происходят разные чудеса. И я знаю вашу мечту: хоть на чуть-чуть очутиться в сказке. Скажу вам по секрету - этого хотят даже взрослые. И сегодня я вам предлагаю отправиться в сказку.

Но прежде чем отправиться в сказку, я расскажу вам одну историю. Давайте присядем на ковер.

Много-много лет тому назад жили рыцари и прекрасные дамы. Рыцари носили доспехи и сражались за прекрасных дам, а дамы были очень воспитаны и благородны. В той стране повсюду царили мир, согласие, взаимопонимание и любовь. Мальчики были смелые и ловкие, а девочки добрые и заботливые. Они жили дружно и весело и никогда не ссорились.

Но однажды пролетал над этой страной злой волшебник. Увидел он дружных, веселых и счастливых ребят и закипела в нем злость. Как же так возмутился он, любовь кругом, красота, мир. И задумал он свое злое дело. Он выкрал всех девочек и мальчиков и поселил мальчиков - отдельно, девочек - отдельно. А между ними поставил высокую-высокую каменную стену. Так появилась страна Девочек и страна Мальчиков. Шли годы, и дети забыли, что когда-то они дружили и жили счастливо. Им было очень тяжело, ведь девочкам никто не помогал носить тяжести, не защищал от диких животных, а о мальчиках никто не заботился, никто не учил их хорошим манерам. Так и живут они много-много лет.

Но оказывается есть одно тайное средство против волшебства, которое поможет разрушить стену и тогда мальчики и девочки соединяться и опять будут дружить. Для этого дети из детского сада должны превратиться в спасателей и выполнить несколько сложных заданий. С каждым выполненным заданием стена будет постепенно разрушаться, пока совсем не разрушится.

Вы хотели бы помочь, этим мальчикам и девочкам?

Тогда встаньте в круг, закройте глаза, повернитесь на месте и скажите «Покружись, повернись в спасателя превратись». Открывайте глаза. Ну, вот мы кажется и на месте.»

**Игра «Найди пару»**

**Воспитатель:** «Теперь нам нужно разделиться на пары. Я раздам вам части открыток, а вы должны собрать целую, найти себе пару. Посмотрите внимательно на картинки.

Ну, вот пары определились, становитесь друг за другом и в путь!»

**Игра «Взаимное доверие»**

**Воспитатель:** «Сейчас мальчикам необходимо провести свою партнершу, от одного стульчика к другому обходя препятствия, а сложность в том, что глаза у девочек будут закрыты повязкой. Вести девочку нужно молча, осторожно, не задевая предметы. Когда проведете девочку, мальчик помогает снять ей повязку. Идем по очереди…

Вопросы:

- Как ты чувствовала себя, когда была слепой?

- Вел ли тебя твой поводырь бережно и уверенно?

- А как ты ощущал себя в роли поводыря?

Молодцы, ребята, справились. Послушайте, кажется первые камни посыпались со стены».

**Двигательный тренинг**

«Спокойно идем по тропинке…вокруг кусты, деревья, зеленая травка…птицы поют… шелестят листья… вдруг на тропинке появились лужи. Оббегаем лужи… одна, вторая, третья…снова спокойно идем по тропинке… Перед нами ручей… через него перекинут мостик, держась за перила двумя руками. Крепко держимся, мостик качается… Перешли спокойно идем по тропинке… тропинка пошла через болото. На ней появились кочки. Прыгаем с кочки на кочку. Раз, два, три… перешли болото, и снова идем спокойно… хорошо вокруг! Вот и пришли! Молодцы!»

Преодолев такой трудный путь, мы справились, и камни снова посыпались со стены.

А нас ждет следующее задание. Нам необходимо разделиться на команды: команда девочек строиться за Катей, и команда мальчиков строиться за Сережей.

А задание такое. Сейчас мы будем составлять коллажи, девочки для мальчиков и мальчики для девочек. Из картинок, на которых изображены любимые предметы мальчиков и девочек. По одному подходим к коллажу и выбираем картинку, не торопитесь, внимательно. Помните, от правильно выполненного задания зависит разрушиться стена или нет. (Составление коллажей)

**В.** Ребята, посмотрите, правильно ли составлены коллажи, мальчики вы согласны с девочками, а вы девочки? Молодцы! Камни со стены еще упали.

Ну, вот все задания выполнены.

Нам пора возвращаться, для этого закройте глаза, повернитесь на месте и скажите «Покружись, повернись, дома окажись».

**В.** Как же нам узнать вся ли стена развалилась, объединились ли девочки и мальчики в одну страну? (слышен сигнал о приходе смс-сообщения)

Ой, ребята, кажется это мой телефон. Так и есть. Минуточку, смс-сообщение пришло, интересно, давайте прочитаем (читаю смс-сообщение).

«Дорогие мальчики и девочки из Центра, большое вам спасибо. Вы помогли разрушить стену между нашими странами. И теперь мы живем в одной общей стране под названием «Дружба». Посылаем вам посылку с медальонами на память о нашей стране «Дружба» (приходит посылка с медальонами из страны «Дружба».)

Ребята, посмотрите, какие красивые медальоны. Вам они нравятся? (медальоны выполнены из соленого теста в виде изображения лиц принцев и принцесс). Ой, ребята, а здесь чего - то не хватает? (на медальонах не нарисованы улыбки) А почему же? (достаю письмо)

«Мы хотели, вам подарить улыбающихся человечков, но к сожалению, за долгие годы разлуки, мы забыли, как выглядит улыбка».

А вы ребята помните, как выглядят улыбки. А давайте нарисуем улыбки на медалях, девочки нарисуют улыбки для мальчиков, а мальчики для девочек. Рассаживайтесь за столы. Нарисовали. А теперь подарите друг другу медали!

А вы хотели бы подарить свои улыбки девочкам и мальчикам из страны «Дружба»? Как это можно сделать? (сфотографироваться и послать фото, послать смс с картинкой улыбающегося человека, отослать посылку с медалями и т.д.)

А давайте выпустим в окно надувные шарики с изображением улыбающихся мальчика и девочки? Я очень надеюсь, что попутный ветер донесет наши улыбки в страну Детство, а пока они будут лететь, пусть все знают, что есть такой Центр, где живут веселые дружные, добрые ребята.

**Заключение**

Проблемами воспитания культурно-гигиенических навыков детей занимались такие отечественные авторы, как Выготский Л.С., Забрамная С.Д., Малер А.Р., Шипицина Л.М. Среди зарубежных авторов можно выделить Кристен У., Нюканен Л., Рюкле Х. и др.

Культурно-гигиенические навыки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день, систематически и неоднократно. В детском саду у детей воспитываются: навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, поддержания порядка в окружающей обстановке, а также правильных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.  
 Для того, чтобы воспитание культурно-гигиенических навыков осуществлялось успешно в дошкольном образовательном учреждении необходимо организовать обстановку так, чтобы она не препятствовала этому процессу.

Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых и всей окружающей обстановки. Прочность, гибкость навыков и привычек зависит от ряда факторов: условий, своевременности начала этой работы, эмоционального отношения ребенка к выполняемым действиям, систематичности упражнений детей в определенных действиях. Особое внимание в дошкольных учреждениях уделяется формированию нового навыка, привычки, когда у детей появляются новые обязанности, новые вещи, новый вид деятельности, которыми дети должны овладеть. При этом детей приучают выполнять не только то, что им приятно, но и то, что необходимо, преодолевая трудности разного характера.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как *развитие воли*. Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки: мама это сделает лучше, да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: «Застегните», «Завяжите», «Оденьте».

Для того чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия. Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

Именно эти качества необходимы будущему школьнику, поэтому проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей актуальна и реализует задачи ФГОС ДО.

**Список литературы**

1. Белостоцкая, Е.М., Виноградова, Т. Ф. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 [Текст] / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова и др. - М.:Просвещение,1991. - 237 с.
2. Бондаренко, А.К. Дидактические игры в детском саду [Текст] / А.К. Бондаренко. - М.: Просвещение,1991. - 312 с.
3. Бондаренко, А.К. Дидактические игры в детском саду [Текст] : пособие для воспитателя детского сада. - М.: Просвещение,1985. - 145 с.
4. Буре, Р.С., Островская, А.Ф. Воспитатель и дети [Текст] / Р. С, Буре, А. Ф. Островская. - М.: Просвещение, 2006. – 265 с.
5. Богуславская, З.М., Смирнова, Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. [Текст] / З. М. Богуславская, Е. О. Смирнова. - М.: 1991. – 248 с.
6. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / Л. И. Божович. – М., 1968. – 238 с.
7. Буре, Р.С., Островская, Л.Ф. Воспитатель и дети [Текст] / Р. С. Буре, Л. Ф. Островская. - М.: Просвещение, 1985. – 264 с.
8. Воспитателю о работе с семьёй [Текст] / Под ред. Н.Ф. Виноградовой. – М.: Просвещение, 1989. – 312с.
9. Голицина, Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. [Текст] / Н. С. Голицина. - Скрипторий 2003, 2007.
10. Гурина, И. В. Первые шаги от 0 до 3 лет. Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем. [Текст] / И. В. Гурина. - СПб., 2007. – 164 с.
11. Дуброва, В.П., Милашевич, Е.П. Педагогическая практика в детском саду [Текст] / В. П. Дуброва, Е.П. Милашевич. - М.: издат. центр «Академия», 1998. - 273с.
12. Детство [Текст] / Под ред. В.И. Логиновой и др. - СПБ.:Акцидент, 2008. - 374 с.
13. Дыбина, О. В., Еник, О. А., Пенькова, Л. А. Образовательная среда и организация самостоятельной деятельности детей старшего дошкольного возраста [Текст] / О. В. Дыбина, О. А. Еник, Л. А. Пенькова. – М.: Центр педагогического образования, 2008. – С. 38.
14. Запорожец, А.В. Психология и педагогика игры дошкольника [Текст] / А. В, Запорожец. - М.,1966. - 183 с.
15. Зебзеева, В.А. Организация режимных процессов в ДОУ [Текст] / В. А. Зебзеева. - М.: Сфера, 2007. - 312с.
16. Ерофеева, Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений [Текст] / Т. И. Ерофеева. – М., 2009.
17. Ерофеева, Т.И. Усвоение дошкольниками правил поведения с товарищами [Текст] / Т. И. Ерофеева // Дошкольное воспитание. – 1980. - № 10. – С. 43-52
18. Игра дошкольника [Текст] / Под ред. С.А. Новосёловой. - М.: Просвещение, 1989. - 264 с.
19. История дошкольной педагогики в России: Хрестоматия. [Текст] / С.В. Лыков, Л.М. Волобуева; Под ред. С.Ф. Егорова. - М.: Издательский центр «Академия», 1990.- 427 с.
20. Комарова, Т.С., Куцакова, Л.В., Павлова, Л.Ю. Трудовое воспитание в детском саду. [Текст] / Т.С. Комарова и др. - М .: 2005. - 284 с.
21. Крупская, Н.К. О дошкольном воспитании[Текст] / Н. К. Крупская. - М.: Просвещение, 1973. – 216 с.
22. Петерина, С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста [Текст] / С.В. Петерина. - М.: Просвещение, 1986. – 218 с.
23. Урунтаева, Г.А., Афонькина, Ю.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию [Текст] /Г. А,Урунтаева, Ю. А. Афонькина. - М.: Просвещение, 1997. – 218 с.